

Clywed Lleisiau

Mae'n cael ei ddweud fod pobl yn 'clywed lleisiau' os ydych yn clywed llais pan nad oes unrhyw un arall yn bresennol, neu lle nad yw pobl eraill sydd gyda chi yn eu clywed.

The logo features the text 'meddwl.org' in a light teal, lowercase, rounded font, positioned above the words 'Clywed Lleisiau' in a larger, white, uppercase, sans-serif font. The entire logo is set against a solid teal rectangular background.

meddwl.org
Clywed Lleisiau

Mae ymchwil yn dangos bod llawer o bobl yn clywed lleisiau ac nid yw'r rhan fwyaf ohonynt yn sâl yn feddyliol.

Mae seiciatryddion yn ystyried bod clywed lleisiau yn rhithweledigaethau clywedol, ac yn llawer o achosion ystyrir ei fod yn symptom o sgitsoffrenia. Fodd bynnag, nid yw pawb sy'n clywed lleisiau wedi cael diagnosis eu bod yn dioddef o sgitsoffrenia.

Mae gan seiciatryddion, seicolegwyr a'r bobl sy'n clywed lleisiau theorïau anghyson ynglŷn â pham fod pobl yn clywed lleisiau. Mae rhai pobl yn dechrau clywed lleisiau o ganlyniad i straen neu drawma eithafol.

Mae'r Rhwydwaith Clywed Lleisiau (rhwydwaith genedlaethol i bobl sy'n clywed lleisiau), yn credu bod y lleisiau'n debyg i freuddwydion, yn symbolau o'n meddyliau'r isymwybod. Oherwydd bod y Rhwydwaith yn agored i lawer o farnau amrywiol, mae'n derbyn esboniad pob unigolyn sy'n clywed lleisiau.

Mynnu cymorth

Yn draddodiadol, y driniaeth arferol a roddwyd i bobl sy'n

clywed lleisiau oedd tawelyddion cryf, a roddwyd i leihau'r rhithdybiaethau a'r rhithweledigaethau. Mae rhai pobl yn ymateb yn dda i'r driniaeth, fodd bynnag nid yw pawb yn ymateb i'r driniaeth.

Erbyn hyn, mae rhai seiciatryddion a seicolegwyr yn gweithio gyda phobl sy'n clywed lleisiau gan ddefnyddio therapïau trafod ac ymchwilio i ystyr y lleisiau. Er nad yw hyn yn 'norm' eto, mae'r arfer hwn ar gynydd. Wrth i'r gwelliant ymhlith unigolion sy'n cael eu hannog i drafod eu lleisiau ddod yn fwy amlwg, mae nifer cynyddol o bobl broffesiynol ym maes iechyd yn dechrau deall bod yr allwedd i ddeall y lleisiau'n gorwedd yng 'nghynnwys' y lleisiau.

[\(Darllen rhagor : WWAMH\)](#)

Myfyrdodau

['Clywed lleisiau; beth sydd o gymorth?' – Mary](#)



“Geiriau cyntaf, bron, y seiciatrydd arbenigol yma oedd, “A glywsoch chi am grwpiau Clywed Lleisiau Cymru?” Ein hymateb, wrthgwrs, oedd “Na”. Eglurodd y syniad tu ôl i'r rhwydwaith arbennig yma, sef bod rhaid derbyn y lleisiau – yn hytrach na chwffio'n eu herbyn. Eu bod yn eiddo i'r unigolyn ac i'w parchu gan bawb sy'n cydweithio â nhw. Dylai'r unigolyn roi cyfle i'r lleisiau siarad ond gellir delio efo pethau fel nad ydynt yn cael y llaw uchaf mewn unrhyw sefyllfa.” [\(darllen rhagor\)](#)

Mwy o wybodaeth

- [Darllen rhagor am Glywed Lleisiau ar meddwl.org](#)
- [Clywed Lleisiau : WWAMH \(pdf\)](#)
- [How to cope with hearing voices : Mind \(Saesneg\)](#)
- [Mae pobl iach yn gallu clywed lleisiau hefyd \(blog\) : Prifysgol Caerdydd](#)

Dolenni eraill

- [Fforwm drafod : Seicosis, Clywed Lleisiau, Sgitsoffrenia a TD](#)
- [Cymorth](#)
- [Triniaethau](#)
- [Gwybodaeth, llinellau cymorth a rhestr o elusennau](#)